



Streckenzeit: circa 45 min (ohne Marinierzeit)



Chicken-Saté mit Erdnusssauce & Gurkensalat

Anmerkung: Das Rezept ist in unserer Pantry Dauergast, fast alle Zutaten sind standardmäßig gebunkert. Neben Hähnchen-Innenfilets eignen sich Hähnchenbrust oder Oberkeulen, Schweinenacken oder Schweinefilets. Die Bordversion braucht nur wenige Zutaten. Das thailändische Originalrezept enthält mehr Gewürze und Kräuter. Der scharfe Thai-Gurkensalat kann gut vorbereitet werden, er hält sich im Glas oder in einer Frischehaltebox zwei Tage.

Zubereitung Basis-Marinade & Spieße: Zutaten zerkleinern und zu einer Marinade vermischen. Fleisch parieren und für min. 1h oder über Nacht einlegen. **Tipp:** Authentisch wird die Marinade mit grob zerstoßenem weißem Pfeffer sowie frisch gerösteten Koriander- und Kuminsamen. Manchmal kommen noch gehacktes Zitronengras, Koriandergrün und Kurkuma dazu. Diese Zutaten machen das Aroma raffinierter. Nach dem Einlegen Fleisch auf gewässerte Holzspieße stecken. Die Spieße 2-3 Minuten pro Seite grillen. Am besten sofort mit der Erdnuss-Sauce und dem Gurken-Relish servieren.

Zubereitung Erdnuss-Saté-Sauce: 1/3 der Kokosmilch mit der Currypaste anschwitzen, bis sich rote Fettaggen oben absetzen. Restliche Kokosmilch hinzufügen, leise einköcheln lassen und die Erdnussbutter unterrühren. Häufig umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Fischsauce und Zucker vorsichtig abschmecken. Zum Schluss einen Spritzer Limettensaft (alt. Essig) und optionale Chili hinzufügen. **Tipp:** Das thailändische Original verwendet frisch geröstete Erdnüsse. Diese wird im Mörser grob zerstoßen und anstelle der Erdnussbutter zur köchelnden Kokos-Currypaste hinzugefügt. In Thailand wird die Sauce mit Tamarinde und Palmzucker abgeschmeckt.

Zubereitung Thai-Gurkensalat: Gurke schälen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Die optionale Möhre schälen und in Streifen raspeln, die Tomaten vierteln. Erdnüsse ohne Fett in einem Pfännchen hellbraun anrösten und im Mörser oder Mixer grob zerstoßen. Knoblauchzehe fein hacken. Chili in feine Ringe schneiden. Alles mit Essig, Wasser, Salz oder Fischsauce und Zucker kurz aufkochen. Zwiebel oder Schalotte würfeln, Koriander hacken, mit Gurke (und Möhre) vermischen und mit dem lauwarmen Sud übergießen. Die gerösteten Erdnüsse zum Schluss frisch untermischen. Sofort zu den Spießen servieren.

Werkzeuge: Messer, Brett, Sparschäler, Topf, div. Schüsselchen, Mörser oder Mixer, Holzspießen

Die Zutaten für die Basis-Marinade

300 g – 400 g Hähnchen (Innenfilets)
Schuss Brandy oder Whisky
2 EL gehackter Ingwer
1 EL gehackter Knoblauch
Weißer Pfeffer, gemahlen (alt. Schwarzer)
1 TL Zucker (braun oder weiß)
1-2 EL Fischsauce (alt. Sojasauce oder Salz)
2 EL Kokosmilch
Optional (nach Thai-Original Rezept):
Cumin, Kurkuma, Koriandersaat und Koriandergrün, Zitronengras, Palmzucker

Für die Erdnuss-Saté-Sauce (Bordvariante)

Kokosmilch, 250 ml
1-2 EL rote Thai-Currypaste
1 EL Zucker
1 EL Fischsauce (alt. Prise Salz)
2-3 EL Erdnussbutter (Crunchy)
1 EL Limettensaft, alt. Weißer Essig
1 rote Chili oder Chiliflocken (optional)
Optional für die „Thai“ Variante
100 Gramm frische Erdnüsse
1 EL Tamarindensauce
Palmzucker statt normalem Zucker

Für den Thai-Gurkensalat

1 Salatgurke, 1 Schalotte o. rote Zwiebel,
1 frische rote Chilischote, 1,5 EL Zucker,
3 EL Essig, 2 EL Wasser, 1/2 TL Salz oder
1 TL Fischsauce, 1 Knoblauchzehe,
2-3 EL Erdnüsse, geröstet (ungesalzen)

Optional: Möhre, Cherrytomaten, Koriander, Limette



[Mehr Info hier:](#)

